

Quesadillas de claras de pollo al chipotle



Tiempo de
preparación

30 min.

Porciones

4

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

2 tazas (500 ml) de Claras de Huevo San Juan

1 taza de harina de maíz

$\frac{1}{4}$ de taza de epazote

Sal al gusto

2 cucharadas de aceite vegetal

1 taza de cebolla fileteada

3 tazas de pollo cocido y deshebrado

1 taza de jitomate molido

½ taza de crema ácida

Un tercio de taza de chile chipotle molido

Pimienta al gusto

Aceite en aerosol

Queso Cotija rallado

Cebolla morada finamente picada

Cilantro

Salsa verde

Preparación

1. Mezcla las **Claras de Huevo San Juan®** con la harina de maíz nixtamalizada, sazona con epazote y sal; revuelve con ayuda de un batidor globo hasta que se incorpore perfectamente y deja reposar mientras preparas el pollo.
2. Para el pollo, calienta una sartén con aceite vegetal y sofríe la cebolla por 2 minutos, agrega el pollo y cocina por 3 minutos más; vierte el chipotle molido, el jitomate molido, la crema ácida y sazona con sal y pimienta; deja reducir el líquido por aproximadamente 8 minutos, mueve constantemente para que no se pegue en el fondo de la sartén. Una vez listo, retira y reserva.
3. Calienta un sartén chico antiadherente, agrega un poco de aceite en aerosol para evitar que se pegue y vierte un cucharón de la mezcla de claras, extiende en la sartén y cocina por 2 minutos o hasta que comience a cocerse de la orilla, entonces voltea la tortilla para que se termine de cocinar, recuerda que la flama debe de estar baja. Voltea la tortilla una vez lista y termina de cocinar en sartén.
4. Rellena las tortillas de clara con el pollo al chipotle, agrega el queso rallado, la cebolla morada y acompaña con suficiente salsa verde.